હું કોણ?

ભગવાન શ્રી રમણ મહર્ષિનું આત્મજ્ઞાન



હું કોણ ?

ભગવાન શ્રી રમણ મહર્ષિનું આત્મજ્ઞાન

પ્રકાશક :
નિરંજનાનંદ સ્વામી
સર્વાધિકારી
શ્રી રમણાશ્રમ
તિરૂવણ્ણામલૈ : દક્ષિણ ભારત

 ૧૯૪૦ [મૂલ્ય ૨ આના



ભગવાન્ શ્રી રમણ મહર્ષિ

પ્રસ્તાવના

ભગવાન શ્રી રમણ મહર્ષિએ

લગભગ સને ૧૯૦૧ અને ૧૯૦૨ નાં વર્ષોમાં પોતાના
મૌનના દિવસો દરમિયાન એમના શિષ્ય
શ્રીશિવપ્રકાશમ પીલ્લૈ માટે
સ્વહસ્તે લખેલો ઉપદેશ આ પુસ્તિકામાં આપેલો છે.
એ ઉપદેશનો સાર એઓશ્રીના જ શબ્દોમાં નીચે પ્રમાણે છેઃ–

देहं मृण्मयवज्जडात्मकमहं बुद्धिर्नतस्यास्त्यतो
नाहं तत्तदपेतसुप्तिसमये सिद्धात्मसद्भावतः ।
कोहं भावयुतः कुतोवरधिया दृष्ट्वात्मनिष्ठात्मनां
सोहं स्फूर्तितयाऽरुणाचलशिवः पूर्णोविभाति स्वयम् ॥

અર્થ : દેહ માટીના વાસણ જેવો જડ છે અને તેને અહંભાવ હોતો નથી (પરંતુ) જેમાં દેહભાવ નથી હોતો એવી ગાઢ નિદ્રામાં પણ આપણે સ્વયંસિદ્ધ આત્મા તરીકે અસ્તિત્વમાં હોઇએ છીએ. માટે 'હું' શરીર નથી. તો પછી

હું કોણ? હું ક્યાંથી?

તીક્ષ્ણ અંતર્દૃષ્ટિ વડે આવી ખોજ કરતાં જેઓ આત્મનિષ્ઠા સેવે છે તેઓનાં અંતઃકરણોમાં અરૂણાચલ શિવ સોહમ્, ચૈતન્ય, સ્વયંપ્રકાશિત અને પૂર્ણ તરીકે પ્રકાશમાન થાય છે.

ॐ नमो भगवते श्रीरमणाय।

હું કોણ?

સકલ જીવમાત્ર દુઃખરહિત સુખની લાલસા કરે છે અને પ્રત્યેક જીવને પોતાની જાત પરમ પ્રિય હોય છે. આનું મુખ્ય કારણ એ છે કે સુખ એ જ જીવનો ખરો સ્વભાવ છે. ભરઉંઘમાં જ્યારે મનનો લય થાય છે ત્યારે જીવ જે અંતર્ગત અને નિર્ભેળ સુખનો દરરોજ અનુભવ કરે છે તેની પ્રાપ્તિ માટે તેણે પોતાની જાતને ઓળખવી એ જરૂરનું છે. આનું જ્ઞાન મેળવવા માટે, આત્માની ખોજને માર્ગે, 'હું કોણ?' એવો જ્ઞાનવિચાર એ મુખ્ય સાધન છે.

હું કોણ? હું આ સ્થૂળ દેહ નથી, પાંચ જ્ઞાનેંદ્રિયો નથી, પાંચ કર્મેંદ્રિયો યે નથી, પ્રાણાદિ પંચવાયુ પણ નથી અથવા વિચાર કરતું મન પણ નથી. જ્ઞાનેંદ્રિયો તેમજ મનની પ્રવૃત્તિથી મુકત તેમજ જ્ઞાનેંદ્રિયોના પદાર્થોની હસ્તીથી અજાણ એવી અજ્ઞાન અવસ્થા. જેમાં માત્ર સૂક્ષ્મ વાસનાઓ જ મોજૂદ હોય છે. તે અજ્ઞાન અવસ્થા યે હું નથી.

માટે 'હું આ નથી; ના, હું આ નથી અને આ યે નથી' એમ કહી ઉપર જણાવેલી બધી શારીરિક ઉપાધિઓનો અને તેની ક્રિયાઓનો 'નેતિ નેતિ' કહી છેદ ઉડાડતાં, જે એકલું અને અલગ શેષ રહે છે તે શુદ્ધ ચૈતન્ય એ 'હું'નું સ્વરૂપ છે. એ ચૈતન્યનું સ્વરૂપ સત્-ચિત્-આનંદજ છે.

જ્ઞાનનું સાધન અને સકળ પ્રવૃત્તિનું કારણ જે મન છે તે જો લય પામે તો સત્ય દેખાતી જગતદૃષ્ટિ

પણ નાશ પામે છે. રજ્જુમાંનું કલ્પિત સર્પજ્ઞાન જ્યાં સુધી નાશ પામે નહિ ત્યાં સુધી સત્ય રજ્જુ-જ્ઞાનનું દર્શન થતું નથી. તે જ રીતે સત્ય દેખાતી જગત્ દૃષ્ટિનું કલ્પિત રૂપ નાશ પામે નહિ ત્યાં સુધી સત્ય સ્વરૂપદર્શન, જેના આધારે જગતની કલ્પના રહેલી છે, તે પ્રાપ્ત થતું નથી.

મન, આત્મામાં રહેલી અજોડ શક્તિ છે, જેના વડે જીવને વિચારો ઉદ્ભવે છે. સકળ વિચારોનો ધ્વંસ કર્યા પછી જે બાકી રહે છે તેને તપાસી જોતાં માલૂમ પડશે કે વિચારથી અળગું, મન જેવું કંઈજ નથી. માટે વિચારો પોતેજ મનનું સ્વરૂપ છે.

વળી વિચારથી અલગ અને સ્વતંત્ર, જગત જેવું યે કંઇ નથી. ગાઢ નિદ્રામાં વિચારો હોતા નથી; જગત પણ હોતું નથી. જાગ્રત અને સ્વપ્ના-વસ્થાઓમાં વિચારો મોજૂદ હોય છે અને તેથી જગત પણ મોજૂદ હોય છે. જેવી રીતે કરોળીઓ

પોતામાંથી જાળાના તારો ખેંચે છે અને ફરી પાછા પોતામાં એ તારો સંકેલી લે છે તેવી જ રીતે મન પોતામાંથી જગતને ઉપજાવે છે અને ફરી પાછું પોતાની અંદર સમાવી દે છે.

જ્યારે મન આત્મસ્વરૂપ તજીને બહિર્મુખ થાય છે ત્યારે જગત જાણે સત્ય હોય એવું દેખાય છે. જ્યારે જગત આવું દેખાય છે ત્યારે આત્માના યથાર્થ સ્વરૂપનું દર્શન થતું નથી. તે જ પ્રમાણે જ્યારે આત્મા પ્રકાશમાન થાય છે ત્યારે જગત સત્ય દેખાતું બંધ થાય છે.

મનના સ્વરૂપ વિષે દૃઢ અને સતત વિચારણા કરવાથી, પોતાને 'अहम्' તરીકે ઓળખાવનારા સ્વરૂપમાં મન લય પામે છે, અને સાચે એ આત્મ-સ્વરૂપ જ છે. મન કોઈ સ્થૂળ વસ્તુના આશ્રયે જ ટકી શકે છે; તે આપમેળે ટકી શકતું નથી. આ મનનાં બીજાં નામો, સૂક્ષ્મ શરીર, અહંભાવ અને જીવ છે.

આ દેહમાં જે 'અહં'રૂપે ઉદ્ભવે છે તે જ મન છે. દેહમાં આ 'અહં'નો વિચાર ક્યાંથી જાગે છે એ વિચારતાં, પહેલી જ ક્ષણે આપણને જણાશે કે એ વિચાર હૃદયમાંથી જાગે છે. હૃદય જ મનનું ઉદ્ભવ તેમજ આશ્રયસ્થાન છે. વળી અંતર્મુખ થઇને 'अहम् अहम्'નો સતત જપ કર્યે જવાથી અને સમગ્ર મનને તેમાં એકાગ્ર કરવાથી પણ એ જ ઉદ્ભવ-સ્થાનને પામી શકાય છે.

મનમાં જાગતા સકળ વિચારોમાં જે પ્રથમ અને અગ્ર વિચાર છે તે મૂળ અહં-વિચાર છે. આ અહં-વિચારના જન્મ પછીજ બીજા સંખ્યાબંધ વિચારો જન્મે છે. એટલે કે પહેલો પુરૂષ સર્વનામ 'હું' જન્મ્યા પછીજ બીજા અને ત્રીજા પુરૂષનાં સર્વનામો: 'તમે, તે 'ઇત્યાદિ, મનમાં જન્મે છે અને તેઓ પહેલા વિના ટકી શકતાંજ નથી.

અહં-વિચારના જન્મ પછી જ બીજો દરેક વિચાર જન્મતો હોવાથી અને મન વિચારોના

સમુચ્ચય સિવાય બીજું કશું ન હોવાથી 'હું કોણ?' એની વિચારણાદ્વારા જ મનનો લય સાધી શકાય છે. આ ઉપરાંત, સળગતી ચિતાના ભારેલા અગ્નિને ચેતાવવા માટે જે સાઠીકડું વપરાય છે તે જેમ છેવટે તેજ અગ્નિમાં બળીને ખાખ થાય છે; બરાબર એ જ રીતે, મૂળ અહું-વિચાર અર્થાત મન, 'હું કોણ?' એ વિચારણાને વશ થઇને અને બીજા બધા વિચારોનો નાશ કરીને, આખરે પોતે જ નાશ પામે છે.

આવી વિચારણા દરમિયાન બીજા જે જે વિચારો જાગે તે દરેકની પૂર્તિ કરવા મથવું નહિ પણ તેને બદલે અંતરમાં ઉંડો વિચાર કરવો કે "આ વિચાર કોને સ્ફુર્યો?" આ રીતે ગમે તેટલા વિચારો જાગે તેની હરકત નહિ; કારણ કે જ્યારે કોઇપણ વિચાર તમને સ્ફુરે તે જ ઘડીએ કડક ચોકી સાથે જો તમે વિચારી જોશો કે એ વિચાર કોને જન્મ્યો છે તો તમને જણાશે કે તે 'મને' જન્મ્યો છે. તો પછી 'હું એટલે કોણ?' એવો વિચાર જ્યારે

તમે કરવા લાગશો ત્યારે મન અંતર્મુખ થશે અને જાગતો વિચાર પણ લય પામશે. આ રીતે આત્મ-વિચારના અભ્યાસમાં તમે જેમ વધુ ને વધુ પ્રયાસ કરશો તેમ મન પોતાના મૂળ સ્વરૂપમાં લીન થવાની વધુ ને વધુ શકિત મેળવશે.

ઇંદ્રિયો તથા બુદ્ધિની પ્રવૃત્તિ વાટે જ્યારે સૂક્ષ્મ મન બહિર્મુખ થાય છે ત્યારેજ સ્થૂળ નામરૂપવાળું જગત દૃષ્ટિગોચર થાય છે. બીજી તરફથી જ્યારે મન અંતઃકરણમાં નિવાસ કરે છે ત્યારે નામ અને રૂપ પછાત પડી જઈ, અદૃશ્ય થાય છે. બહિર્મુખ મનના નિગ્રહને અને અંતઃકરણમાં લય પામવાની તેની ક્રિયાને અંતર્મુખ દૃષ્ટિ કહે છે. મનના સંયમને અને અંતઃકરણમાંથી બહાર નીકળવાની તેની ક્રિયાને બહિર્મુખ-દૃષ્ટિ કહે છે.

જો આ રીતે મન હૃદયમાં લીન થાય તો 'હું' અથવા જીવ (Ego), જે સકળ વિચારોનું કેંદ્ર છે

તે અન્તે અદૃશ્ય થાય છે અને મનની સર્વ અવસ્થાઓમાં મોજૂદ એવું શુદ્ધ ચૈતન્ય અથવા આત્મસ્થિતિ એકલી જ પ્રકાશમાન થાય છે. આ અવસ્થામાં જ 'अहम्'ના વિચારનો લેશ પણ અંશ હોતો નથી અને તે જ જીવનું સાચું સ્વરૂપ છે. અને આને જ મૌન કહે છે.

શુદ્ધ સ્વરૂપમાં અંતર્મુખ થવાની આ સ્થિતિને જ્ઞાનદૃષ્ટિ કહે છે. આવી અંતર્ગતિ એટલેજ આત્મસ્વરૂપમાં મનનો સંપૂર્ણ લય. આ સિવાયની વિચાર વાચન (Thought-reading). દિવ્યદૃષ્ટિ (Clairvoyance) અને દિવ્ય વાણી (Telepathy) જેવી મનની શક્તિઓને–સિદ્ધિઓને–સાચી જ્ઞાનદૃષ્ટિ કહી શકાય નહિ.

આત્મા એકલોજ યથાર્થ અને સત્ય છે. છીપમાં આરોપેલા રૂપાના કલ્પિત ભાસની જેમ જગત, જીવ અને ઇશ્વર આત્મામાં આરોપેલું કલ્પિત સર્જનજ

છે. એ ત્રણે એક જ કાળે દૃષ્ટિગોચર થાય છે અને અદૃશ્ય થાય છે. સાચે જ આત્મસ્વરૂપ એકલું જ જગત, જીવ અને ઈશ્વર છે. જે હસ્તીમાં છે તે માત્ર શિવસ્વરૂપ જ છે.

મનના લય માટે આત્મવિચાર કરતાં વધારે ફળદાયક અને ઉચિત સાધન બીજું એકકે નથી. બીજાં સાધનોથી મન સંયમમાં આવે તોયે તેવો સંયમ દેખીતો જ હોય છે; કારણ કે મન અમુક વખતે ફરી પાછો ઉછાળો મારશે.

દાખલા તરીકે, મન પ્રાણાયામથી સંયમમાં આવે છે ખરૂં પણ આવો સંયમ પ્રાણાયામ ચાલૂ હોય તેટલો વખત જ ટકે છે અને જ્યારે પ્રાણાયામ બંધ કરવામાં આવે ત્યારે મન સંયમમાંથી છટકે છે અને તત્કાળ બહિર્મુખ થઇને વાસનાઓના જોરે તે ભટકવા લાગે છે.

એક તરફ મનનું અને બીજી તરફ પ્રાણાદિ શકિતઓનું મૂળ સ્થાન એક જ છે. ખરેખર વિચા-

રોનો સમુચ્ચય એ જ મનનું સ્વરૂપ છે; અને અહં-વિચાર એ મનનો મૂળ વિચાર છે. એ વિચાર પોતે જ અહંભાવ (અહંકાર) છે. હવે જે સ્થાનેથી અહં-ભાવની ઉત્પત્તિ થાય છે તે સ્થાનેથી જ પ્રાણની ઉત્પત્તિ થાય છે એટલે જ્યારે મનનો લય થાય છે ત્યારે પ્રાણનો પણ લય થાય છે અને તેથી ઉલટું, જ્યારે પ્રાણાદિ શકિતઓનો લય થાય છે ત્યારે મનનો પણ લય થાય છે.

પ્રાણાદિ શકિતઓને મનનું સ્થૂળ રૂપ પણ કહેલું છે. મરણની છેલ્લી ઘડી સુધી મન શરીર-માંના પ્રાણને ટકાવી રાખે છે; અને જ્યારે જીવનદીપ બુઝાઇ જાય છે ત્યારે મન પ્રાણને આવરીને ઉપાડી જાય છે. [પ્રાણાદિ શકિતઓ પર મનની સત્તા રહેલી છે અને તેથી મન એ શકિતઓથી પર (Ulterior) છે.] આ કારણસર પ્રાણાયામનો અભ્યાસ મનના સંયમમાં માત્ર સહાયભૂત થાય છે પરંતુ તેના વડે અંતિમ મનોનાશ સાધી શકાતો નથી.

પ્રાણાયામની જેમ જ મૂર્તિધ્યાન, મંત્ર અથવા નામજપ, અને આહારનિયમઃ મનના નિગ્રહમાં માત્ર સહાયરૂપ થાય છે. ધ્યાન અથવા જપના અભ્યાસથી મન એકાગ્ર બને છે. સદા હાલ્યા કરતી હાથીની સૂંઢને લોઢાની સાંકળ પકડાવતાં તે સ્થિર થાય છે અને તેથી હાથી બીજી કોઇ ચીજ ઉપાડવાની વૃત્તિ રાખ્યા વગર પોતાને માર્ગે ચાલ્યો જાય છે તેવી જ રીતે સદા ચંચળ રહેતું મન જ્યારે ધ્યાન અથવા જપદ્વારા તાલીમ મેળવી, નામ અથવા રૂપનું હેવાયું (શોખીન) બને છે ત્યારે તે નામરૂપને દૃઢપણે વળગી રહે છે.

જ્યારે મન અસંખ્ય અને વિવિધ વિચારોમાં વિભક્ત બને છે ત્યારે પ્રત્યેક વિચાર અતિ બલહીન અને અસરહીન બની જાય છે. આથી ઉલટું, વિચારોને વધુ ને વધુ દબાવી દઇ, તેઓનો નાશ કરવામાં આવે છે ત્યારે મન એકાગ્ર બને છે અને આ રીતે ટકી શકવાનું બળ મેળવીને તે સહેલાઇથી આત્મ-

વિચારને માર્ગે સિદ્ધિ મેળવવામાં સફળ બને છે.

બધા નિયમોમાં, સાત્ત્વિક આહાર મધ્યમ પ્રમાણમાં લેવાનો નિયમ સર્વોત્તમ છે અને તે મનના સાત્ત્વિક ગુણોમાં વૃદ્ધિ કરનારો છે. સાત્ત્વિક ગુણો આત્મવિચારના અભ્યાસમાં મદદરૂપ બને છે.

સાગરના તરંગોની જેમ એક પછી એક વેગપૂર્વક ઉઠતી અસંખ્ય વિષયવાસનાઓ મનમાં ઉલ્કાપાત જગાવે છે. આમ હોવા છતાં, આ વાસનાઓ આત્મધ્યાનના પ્રગતિકારક અભ્યાસ વડે દબાઈ જઈને આખરે નાશ પામે છે. બધી વાસનાઓને શમાવી દઈને સ્વ-સ્વરૂપમાં તન્મય થવું એ શક્ય છે કે નહિ એવી શંકારૂપે ઉદ્ભવતા સંશયને વશ ન થતાં, આપણે દૃઢપણે અને અટકયા વગર આત્મધ્યાન ચાલુ રાખવું જોઇએ.

મનુષ્ય ગમે તેવો પાપી હોય તોયે 'અરેરે! હું પાપી છું, હું કેવી રીતે મુકિત મેળવી શકીશ' એવું

કલ્પાંત કરવાનું છોડી દઇ અને પોતે પાપી છે એ વિચારનો સુદ્ધાં ત્યાગ કરી, તે ઉત્સાહપૂર્વક આત્મ-ધ્યાનના અભ્યાસમાં લાગી જાય તો નિશ્ચયપૂર્વક તેનું કલ્યાણ જ થશે.

જ્યાં સુધી મનમાં વિસયવાસનાઓ ભમતી હોય ત્યાં સુધી 'હું કોણ?' એનો વિચાર કર્યે જવો એ જરૂરી છે. જ્યારે જ્યારે વિચારો ઉભા થાય ત્યારે ત્યારે પ્રત્યેક વિચારને આત્મ-ખોજની વિચારપદ્ધતિ વડે તેના ઉત્પત્તિ-સ્થાનમાંથી જ ઉખેડી નાખવો જોઇએ.

કશાની ઇચ્છા ન રાખવી તેને વૈરાગ્ય કહે છે. આત્મા જોડેનો સંબંધ ન છોડવો તેને જ્ઞાન કહે છે. પરંતુ ખરૂં જોતાં, વૈરાગ્ય અને જ્ઞાન એક જ છે. જેવી રીતે મોતી માટે ડૂબકી મારનારો પોતાની કમ્મર પર પત્થર બાંધીને સમુદ્રને તળીએ પહોંચે છે અને ત્યાંથી મોતી ભેગાં કરી લાવે છે તેવી જ

રીતે પ્રત્યેક વૈરાગ્યશીલ મુમુક્ષુ પોતાના અંતરમાં ડૂબકી મારીને મૂલ્યવાન આત્માનો સાક્ષાતકાર કરી શકે છે. આવો સાક્ષાત્કાર પામવા સુધી જો આપણે સ્વરૂપ-સ્મૃતિનો સતત અને ઊંડો અભ્યાસ ચાલુ રાખીએ તો એ એકલો જ પૂરતો છે. વિષયાંતર કરનારા વિચારો કિલ્લામાં ઘૂસી ગયેલા શત્રુ જેવા છે. જ્યાં સુધી કિલ્લો તેઓના કબજામાં હશે ત્યાં સુધી તેઓ જરૂર જોર મારશે પરંતુ જ્યારે જ્યારે તેઓ બહાર નીકળે ત્યારે ત્યારે તેઓને જો તલવારને હવાલે કરવામાં આવે તો કિલ્લો સર થઇ જશે.

ઇશ્વર અને ગુરુ ખરેખર નોખા નથી. તેઓ બન્ને એક જ છે. જેવી રીતે વાઘના મોંમાં પડેલો શિકાર કદાપિ છટકી શકતો નથી તેવી જ રીતે જેણે ગુરુની કૃપા મેળવી છે તે અવશ્ય તરશે અને કદિપણ તજાશે નહિ. પરંતુ શિષ્યે પણ ગુરુએ બતાવેલો માર્ગ ચળ્યા વગર અનુસરવો જોઇએ.

આત્માના ઊંડા અને ચિંતનશીલ વિચાર સિવાયના બીજા કોઇ વિચારને ઉંચો આવવાનો જરાયે માર્ગ આપ્યા વગર દૃઢ અને શિસ્તબદ્ધ આત્મનિષ્ઠા રાખવી એટલે જ પરમાત્માની શરણાગતિ. ઇશ્વર પર ગમે તેવડો બોજો મૂકવામાં આવે એ બધોય તે વહે છે ખરેખર, જે કંઈ બનવા પામે છે તે બધું નક્કી કરનાર, ચલાવનાર અને કાબુમાં રાખનાર એ જ એક પરમેશ્વર–શકિત છે. એ શક્તિને નમ્રપણે પરંતુ આનંદસહિત શરણે જવાને બદલે 'આમ વર્તું કે તેમ વર્તું' એમ કહી આપણે શા માટે ચિંતાભર્યા વિચારથી સંતાપ પામવું જોઈએ? આપણે જાણીએ છીએ કે આગગાડી બધાનો સામાન વહે છે છતાં આપણે–મુસાફરોએ–સામાન બાજૂએ ગોઠવીને આરામથી બેસવાને બદલે આપણા ખોળામાં સામાન રાખીને શા સારૂ તકલીફ વેઠવી જોઇએ?

જે આનંદ છે તે જ વસ્તુતઃ આત્મા છે, આનંદ અને આત્મા જુદા જુદા નથી પણ તે બન્ને એક જ

છે, અને આત્મા જ એકલો સત્ય છે. જગતની અસંખ્ય વસ્તુઓમાંની એકકે એવી નથી કે જેને સુખ કહી શકાય. કેવળ અવિવેકને કારણે જ આપણે એમ કલ્પીએ છીએ કે એ વસ્તુઓમાંથી સુખ મળે છે. ઉલટું મન જ્યારે બહિર્ગમન કરે છે ત્યારે તે દુઃખ ભોગવે છે. સાચી વાત એ છે કે જ્યારે જ્યારે આપણી ઇચ્છાઓ પૂર્ણ થાય છે ત્યારે ત્યારે મન યથાસ્થાને પહોંચે છે અને આત્મ-સુખનો અનુભવ કરે છે. તે જ પ્રમાણે, ભરઊંઘમાં, સમાધિમાં અને મૂર્છા વિગેરેમાં જ્યારે ઇચ્છિત વસ્તુ મળે છે અથવા અણગમતી વસ્તુ પર આપત્તિ વર્ષે છે ત્યારે મન અંતર્મુખ થઇ આત્મ-સુખનો ઉપભોગ કરે છે. આ રીતે, આત્માનો ત્યાગ કરી ફાવે ત્યાં ભટકવું અને ફરી પાછું અંતર્મુખ થવું એ પ્રમાણે મનનો અનંત અને કંટાળાભરેલો ક્રમ ચાલ્યા કરે છે.

તરુની છાયા નીચે સુખ મળે છે. બહાર સૂર્યનો તાપ પ્રખર છે. તડકામાં શેકાતો માણસ ઝાડની ઠંડી

છાયાનો આશ્રય લે છે, ત્યાં તેને સુખ મળે છે. થોડા સમય માટે ત્યાં રોકાઇ, તે ત્યાંથી આઘો જાય છે પણ સરજનો ક્રૂર તડકો વેઠી ન શકાતાં તે ફરી પાછો છાયા નીચે ભરાય છે. આ રીતે છાયામાંથી તડકામાં અને તડકામાંથી ફરી પાછું છાયામાં એ પ્રમાણે તે આવજા કર્યા જ કરે છે

જે આ પ્રમાણે વર્તે છે તે અવિવેકી છે. કારણ કે વિવેકી પુરૂષ કદાપિ છાયા છોડતો નથી. તે જ રીતે જ્ઞાનીનું મન કદાપિ બ્રહ્મથી અલગ હસ્તી ધરાવતું હોતું નથી. બીજી તરફ અજ્ઞાનીનું મન વારંવાર જગત-પ્રપંચમાં પ્રવેશીને દુઃખ ભોગવે છે; અને પછી થોડાક સમય માટે બ્રહ્મ તરફ વળતાં તે સુખ પામે છે. અજ્ઞાનીનું મન આવું હોય છે.

પરંતુ જગત, વિચાર સિવાય કશુંજ નથી. જ્યારે જગત આપણી દૃષ્ટિની બહાર ચાલ્યું જાય છે એટલે કે મન જ્યારે વિચારરહિત બને છે ત્યારે તે

આત્માનંદનો ઉપભોગ કરે છે. તેથી ઉલટું, જ્યારે જગત દેખાય છે એટલે કે વિચાર જન્મે છે ત્યારે મન દુ:ખનો અનુભવ કરે છે.

સૂર્યની ઇચ્છા સંકલ્પ કે યત્ન ન હોવા છતાં, માત્ર તેનાં કિરણો પ્રકાશતાં જ દાહક કાચ (લેન્સ) ગરમી પેદા કરે છે, કમળ ખીલે છે, પાણીની વરાળ થાય છે અને લોકો પોતપોતાને કામધંધે લાગી જાય છે. લોહચુંબકની નજીક જતાં જ સોય હાલવા લાગે છે. તે જ પ્રમાણે ઇશ્વર, જે સંકલ્પરહિત છે, તેના અનુપમ સાક્ષિત્વ માત્રથી ચાલતી સર્જન, પાલન અને વિનાશની ત્રિવિધ પ્રવૃત્તિને કારણે જીવ પોતાનાં કર્માનુસાર કાર્યો કરે છે અને આવી ક્રિયા પછી તે વિરામ પામે છે. પરંતુ ઈશ્વરને સંકલ્પ નથી; કોઈપણ કર્મ કે ઘટના, તેના સાક્ષિત્વના અંશને પણ સ્પર્શ કરતાં નથી. આ શુદ્ધ નિઃસંગ-તાની દશાને, લૌકિક કર્મોથી પર એવા સૂર્યની જોડે અથવા બીજાં ચાર તત્ત્વોના ગુણાગુણોની આંતર-

ક્રિયાની અસરથી પર એવા સર્વવ્યાપી આકાશ જોડે સરખાવવામાં આવે છે.

એકપણ અપવાદ વિના બધા જ ધર્મશાસ્ત્રો ઉદ્બોધે છે કે મુક્તિ મેળવવા સારૂ મનનો નિગ્રહ કરવો જોઇએ અને મનોનિગ્રહ એ શાસ્ત્રોનો અંતિમ સાર છે. એ જાણ્યા પછી શાસ્ત્રોનો સતત અભ્યાસ કર્યા કરવો એ નિરર્થક છે. મનના નિગ્રહ માટે 'હું કોણ?' એવો પોતાને જ પ્રશ્ન કરીને, આત્મ-વિચાર કરવો એ જરૂરી છે. તો પછી આત્માની શોધનો આ અભ્યાસ, શાસ્ત્રોના અભ્યાસમાત્રથી કેવી રીતે ચલાવી શકાય?

આપણે જ્ઞાનચક્ષુદ્વારા આત્માનો સાક્ષાત્કાર કરવો જોઇએ. પોતાને રામ તરીકે ઓળખવા માટે રામને આરસીની જરૂર પડે છે ખરી? 'अहम्' જેનો નિર્દેશ કરે છે તે, પંચકોશની અંદર રહેલો છે, જ્યારે શાસ્ત્રો તેની બહાર છે. માટે પંચકોશનો

પણ એકદમ ત્યાગ કરીને જે આત્માને ઓળખવાનો છે, તેને શાસ્ત્રોના અભ્યાસ વડે મેળવવાનું નિરર્થક જ નીવડશે.

'બંધનમાં છે તે હું કોણ?' એનો વિચાર કરવો અને પોતાનું યથાર્થ સ્વરૂપ ઓળખવું એ જ માત્ર મુકિત છે. મનને સતતપણે અંતરાભિમુખ રાખવું અને એ રીતે આત્મામાં લીન રહેવું એ જ એક માત્ર આત્મવિચાર છે; જ્યારે આત્માનું સત્ચિત આનંદ તરીકે ભકિતપૂર્વક ચિંતન કરવું એને ધ્યાન કહે છે. ખરેખર કેટલીક વાર આપણે જે કંઇ શિખ્યા હોઇએ તે બધું ભૂલી જવું પણ પડે છે.

જે પ્રમાણે વાળીને ફેંકી દેવાના કચરાને તપાસવો એ નિરર્થક છે તે જ પ્રમાણે આત્મ-પ્રાપ્તિ માટે મથનારાઓ સારૂ, આત્માને ઢાંકી દેનારાં તત્ત્વોનો ત્યાગ કરવાને બદલે તેની ગણત્રી કરવી અને તેના ગુણો તપાસવા એ નિરર્થક જ છે. ઉલટું, તેણે

તો પોતાપૂરતું જગતને સ્વપ્નું માત્ર સમજવું જોઇએ.

જાગ્રત અવસ્થા લાંબી હોય છે અને સ્વપ્ન અવસ્થા ટૂંકી હોય છે એ સિવાય એ બન્નેમાં બીજો કોઇ ભેદ નથી. જેવી રીતે આપણે જાગ્રત હોઇએ ત્યારે જાગ્રત અવસ્થાનો વ્યવહાર આપણને સત્ય લાગે છે તેવી જ રીતે સ્વપ્ન અવસ્થાનો બધો વ્યવહાર તે સમયપૂરતો એટલો જ સત્ય ભાસે છે. માત્ર સ્વપ્ન-દશા દરમિયાન મન જુદાં નામ અને રૂપ ધારણ કરે છે; કારણ કે એક બાજુથી વિચારો અને બીજી બાજુથી નામ અને રૂપ, જાગ્રત તેમ જ સ્વપ્ન દશાઓ દરમિયાન એકકાળે જ પેદા થાય છે.

એક સારૂં અને બીજું નઠારું: એવાં બે મન હોતાં નથી. માત્ર મનની વાસનાઓ શુભ અને અનુકૂળ; અશુભ અને પ્રતિકૂળઃ એવા બે પ્રકારની હોય છે. શુભ વાસનાઓના સંગમાં મન સારૂં અને અશુભ વાસનાઓના સંગમાં મન નઠારું કહેવાય છે. આપણને બીજાઓ

ગમે તેટલા અશુભ મનવાળા દેખાય તો યે તેઓને ધિક્કારવા એ યોગ્ય નથી. પસંદગી અને નાપસંદગી, પ્રેમ અને તિરસ્કાર એ દ્વંદ્વોનો ત્યાગ કરવો જોઇએ. સાંસારિક જીવનનાં કાર્યોમાં અથવા વસ્તુઓમાં વારંવાર મન પરોવી રાખવું એ પણ યોગ્ય નથી. બનતાં લગી બીજાના કામમાં દખલ કરવી નહિ. બીજાઓને અપાયેલી દરેક વસ્તુ પોતાને જ મળેલી સમજવી: જો કેવળ આટલું સત્ય પીછાનવામાં આવે તો બીજાને કોઇપણ વસ્તુ આપવાનો ઇનકાર કરનાર કોણ રહેશે?

જ્યારે અહંભાવ જાગે ત્યારે બીજું બધું જાગે છે: જ્યારે અહંભાવ નાશ પામે ત્યારે બીજું સર્વ નાશ પામે છે. આપણું વર્તન જેટલું વધારે નમ્ર હશે તેટલું આપણને તે વધારે શ્રેયસ્કર નીવડશે. માત્ર જો મનનો નિગ્રહ સધાય તો પછી આપણે ગમે ત્યાં હોઇએ તેની શી ચિંતા?

ॐ श्री रमणार्पणमस्तु ।

Sri Ramanasrama Pustakalayam,

TIRUVANNAMALAI, SOUTH INDIA.

	Rs. a. p.
SELF-REALISATION or Life and Teachings of Sri Ramana Maharshi	1—4—0
WHO AM I? Teachings of Sri Ramana Maharshi	0—2—0
SAT-DARSANA BHASHYA and Talks with Maharshi. Sanskrit rendering of Tamil Original (with Eng. translation and commentary)	1—0—0
UPADESA SARAM with Tamil and Sanskrit Original Texts, English Translation & Notes	0—4—0
FIVE HYMNS TO SHRI ARUNACHALA from the Tamil Original	0—4—0
SRI RAMANA GITA English Translation of Sanskrit Redaction	0—4—0
TRUTH REVEALED. Translation of Maharshi's Ulladu Narpadu with Supplement... ...	0—3—0
A CATECHISM OF ENQUIRY. Translation of the Original Teachings of Sri Ramana Maharshi	0—3—0
A CATECHISM OF INSTRUCTION Translation of the Original Teachings of Sri Ramana Maharshi	0—4—0
MAHARSHI AND HIS MESSAGE (By Paul Brunton)	0—9—0
SRI MAHARSHI with 116 illustrations, Revised and Enlarged	0-10—0
MAHARSHI'S GOSPEL being the answers of Sri Ramana Maharshi to questions put by several devotees	0—5—0
40 Verses in Praise of Sri Ramana Maharshi ...	0—1—0

શ્રી રમણાશ્રમ પુસ્તકાલય

સંસ્કૃત પુસ્તકો	રૂ. આ. પૈ.
ઉપદેશ સાર: શ્રી રમણ મહર્ષિ રચિત...	૦–૦–૬
,, ભાષ્યસહિત...	૦–૧–૦
સદ્દર્શનમ્ સભાષ્યમ્: શ્રી રમણ મહર્ષિ કૃત ગ્રંથનો ગણપતિ મુનિએ કરેલો ભાષ્યસહિત અનુવાદ	૦-૧૨-૦
શ્રી રમણ ગીતા	૦–૪–૦

ગુજરાતી

ઉપદેશ સાર: સંસ્કૃત તથા અંગ્રેજી અનુવાદો પરથી સમવૃત્ત ભાષાંતર	૦–૧–૬
શ્રી મહર્ષિ–૧૨૧ ચિત્રો સાથે	૦–૮–૦
હું કોણ?–શ્રી રમણ મહર્ષિનું આત્મજ્ઞાન....	૦–૨–૦

હિંદી

શ્રી રમણ ચરિતામૃત	૧·૧૨·૦
શ્રી મહર્ષિ—૧૧૨ ચિત્રો સાથે	૦–૮–૦

સૂચના—(૧) ભગવાન શ્રી રમણ મહર્ષિના નાના મોટા ફોટો પણ મળી શકશે. (૨) રૂ. ૧)થી ઓછા ઑર્ડર વી. પી. થી મોકલવામાં આવશે નહિ. તેને માટે ટપાલની ટીકીટ મોકલવી.

મળવાનું ઠેકાણું:

શ્રી નિરંજનાનંદ સ્વામી.

સર્વાધિકારી શ્રી રમણાશ્રમ

શ્રી રમણાશ્રમ પી. ઓ. તિરુવણ્ણમલૈ, દક્ષિણ ભારત.



ઉષા પ્રિન્ટરી, કોટ, મુંબઈ